



**PASIÓN POR EDUCAR**

**Nombre del alumno: Gerardo Camacho Solís**

**Nombre del trabajo: "Cartel informativo"**

**Materia: Nutrición clínica**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado y Grupo: 3º "A"**

# “EL PLATO DEL BUEN COMER”

## FRUTAS Y VERDURAS



Incluir frutas y verduras forma parte de una alimentación saludable; es importante consumirlas todos los días. Las frutas y verduras aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrimentos.



## CEREALES



Cereales como el maíz, la avena, el arroz, y el trigo han sido la base de la alimentación de diferentes pueblos y culturas del mundo. En el mundo entero los cereales constituyen la fuente más importante de calorías.

## LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.



La leche y sus derivados son fuentes de calcio, proteínas y agua. La carne, el pescado y el huevo son fuentes de proteínas de alta calidad, minerales como el hierro y zinc son fuente importante de proteínas de alta calidad.

## LEYES DE LA ALIMENTACION

### “LEY DE LA CANTIDAD”



La dieta debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y preservar las funciones del mismo

### “LEY DE LA CALIDAD”



La dieta debe ser completa para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran.

### “LEY DE LA ARMONIA”



Cada nutriente de la alimentación debe presentarse en cantidades adecuadas y en proporción a otros nutrientes para que estén en armonía.

### “LEY DE LA ADECUACION”



Sea cual sea la composición de la dieta, esta debe ser adecuada a las particularidades individuales y necesidades del organismo para cual se realiza.